外出時に地震にあってしまったら

＜人が大勢いる施設（大規模店舗等の集客施設）にいるとき＞

○スーパー・デパートでは

・事前に避難口や避難経路を確認しておきましょう。
・鞄や買い物かごなどで頭を保護し、ショーケースや商品棚などの倒れやすいものから離れましょう。
・出口に殺到せず、係員の指示に従い、慌てずに行動しましょう。
・エレベーターやエスカレーターが動いていたとしても、避難に利用するのは危険なため、必ず階段を使いましょう。また、エスカレーターが止まっている場合も階段としては使わないようにしましょう。

○映画館・劇場では

・事前に避難口や避難経路を確認しておきましょう。
・鞄等で頭を保護し、座席の間に身を隠して、揺れが収まるのを待ちましょう。
・天井からの落下物や窓ガラス等に注意しながら安全な場所に避難しましょう。
・停電しても誘導灯や非常灯が点灯しますので、慌てず係員の指示に従い、避難の際は緑色の誘導灯を確認しながら行動しましょう。
・慌てて出口や階段に殺到しないようにしましょう。

＜エレベーターに乗っているとき＞

・全ての階のボタンを押すと、最寄りの階に停止します。最初に停止した階で降りて避難しましょう。
・地震の時は同様に閉じこめられている人も大勢いると予想されます。救助にすぐに駆けつけてくれるとは限りません。エレベーターに閉じこめられても、焦らず冷静になって「非常用呼び出しボタン」等での連絡を取る努力をしましょう。
※閉じ込められる人のため、エレベーター設置者は、簡易トイレ等の防災用品が入ったエレベーター防災キャビネットの設置を検討しましょう。

＜屋外にいるとき＞

・ブロック塀や電柱、自動販売機が倒れてくることもありますので、そばから離れましょう。
・ビルの壁、看板や割れた窓ガラスなど落ちてくることもあります。鞄等で頭を保護し、できるだけ建物から離れましょう。

（参考）総務省消防庁　防災マニュアル　－震災対策啓発資料－

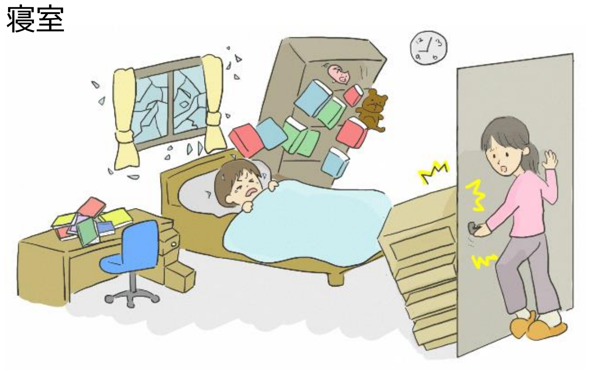
〒862-8570
熊本県熊本市中央区水前寺6丁目18番地1号
電話：096-333-2535（直通）
発行／熊本県土木部建築住宅局建築課
令和8年7月

今日からできる　～　家族を守る地震対策　～

左と右の絵の違いを家族と話してみよう！

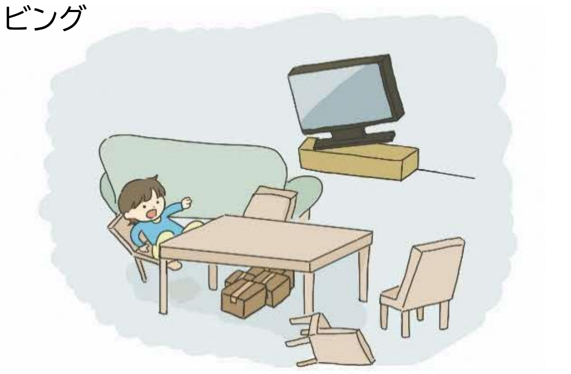
地震が来たとき、あなたの家はどっちかな？

寝室



寝室

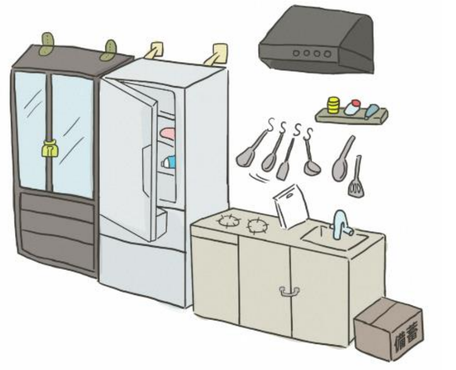
リビング



リビング

台所

台所



玄関

玄関

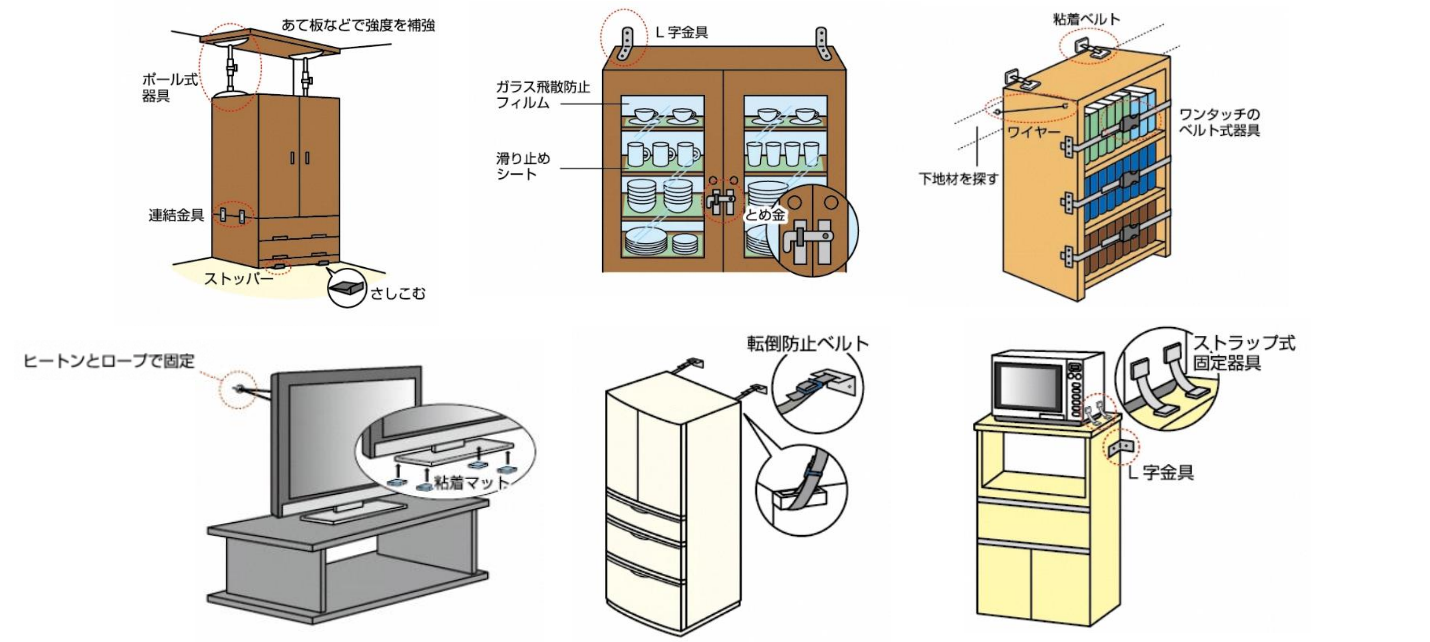
右の絵は地震の対策をしています！どんな対策をしているのか裏面の説明【はじめよう！身近な地震対策】をみてみましょう。

はじめよう！身近な地震対策

住宅の耐震性を高めるだけでは、全ての被害を防ぐことはできません。
身近なところでできることはたくさんあります。できることから、実践してみましょう。

1. 家具、電化製品等の倒れやすいものは、固定することで、転倒を防ぐことができます。

タンスや本棚が倒れて、ドアが開かなくなることもあります。固定したり、高さが低いものを使用することで、避難経路を防がないようにしましょう。

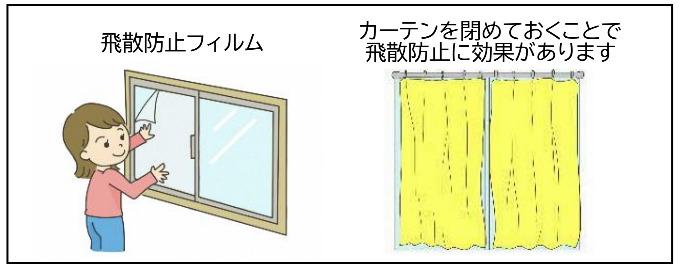


内閣府HP防災情報のページ「やってみよう！防災対策第2回」より

2. 地震が発生した場合、家の中にも危険が潜んでいます。ケガを防ぐことを考えましょう。

①窓ガラスや鏡の飛散

飛散防止フィルムを貼ったり、カーテンを閉めておくことで、ガラス等の飛散防止に効果があります。



②食器や本、照明等の落下や家具の転倒

揺れを感じたら、まず丈夫な机やテーブルなどの下に身を隠しましょう。日ごろから身を隠せるスペースを確保しましょう。

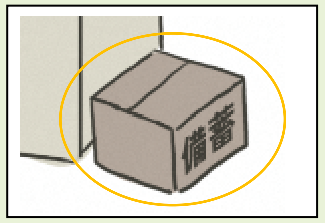
3. 取り出しやすい場所に、必要なものを準備しておくと、安全に避難行動をとることができます。

地震によって、ガラスや鏡が割れて飛び散っていたり、様々なものが散乱しているため、安全に安心して避難行動ができるようスリッパや靴を用意しましょう。

夜間に地震が発生し停電により照明がつかない場合があります。安全に避難行動ができるよう枕横（付近）に懐中電灯等を用意しましょう。

災害の備えチェックリスト（保存版）

自宅で避難生活を送るための備蓄品に加え、屋外への避難に必要なもの、あると便利なものを「非常用持ち出し袋」に事前に準備し、玄関先等、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



- □ 水
- □ 食品
  （ご飯(アルファ米等)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン等:最低3日分の用意！）
- □ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- □ 衣類・下着
- □ レインウェア
- □ 紐なしのズック靴
- □ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- □ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- □ ビニール袋
- □ 予備電池・ろうそく
- □ 救急用品
  （ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬等）
- □ 使い捨てカイロ
- □ ブランケット
- □ 軍手
- □ 洗面器具
- □ 歯ブラシ・歯磨き粉
- □ タオル
- □ ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- □ マスク
- □ 手指消毒用アルコール
- □ 石けん・ハンドソープ
- □ ウェットティッシュ
- □ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- □ 貴重品
  （通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカード等）

こどものための備え

- □ 粉ミルク（アレルギー用含む）又は液体ミルク
- □ 使い捨て哺乳瓶
- □ 離乳食
- □ 携帯カトラリー
- □ こども用紙オムツ
- □ お尻ふき
- □ 携帯用お尻洗浄機
- □ ネックライト
- □ 抱っこひも
- □ こどもの靴

女性のための備え

- □ 生理用品
- □ おりものシート
- □ サニタリーショーツ
- □ 中身の見えないごみ袋
- □ 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者のための備え

- □ 大人用紙パンツ
- □ 杖
- □ 補聴器
- □ 介護食
- □ 入れ歯・入れ歯用洗浄液
- □ 吸水パッド
- □ デリケートゾーンの洗浄剤
- □ 持病の薬
- □ お薬手帳のコピー

※内閣府政策統括官（防災担当）および内閣府男女共同参画局による監修資料を基に県が一部加筆